

冷やしキムチらーめん

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ジンゾウ先生のノンフライ麺	85	305	0.3	18	56	0
鶏もも肉	20	51	3.5	32	22	0
きゅうり	20	3	0.2	40	7	0
白菜キムチ	20	9	0.6	68	11	0.4
ウズラ卵(水煮)	10	18	1.1	3	16	0.1
鶏がらスープの素	1.5	3	0.22	43	3	0.72
だしわりしょうゆ	5	5	0.16	1	2	0.3
みりん	5	12	0	0	0	0
ごま油	5	46	0	0	0	0
コチュジャン	適宜	-	-	-	-	-
合計		452	6.08	205	117	1.52

【 作り方 】

でんぷんノンフライ麺を茹で、水でよく洗っておく。(茹で時間目安：熱湯をかけて蓋をして3分)

小鍋に水100mlと鶏肉を入れて水から茹で、鶏肉を取り出しておく。

のゆで汁に調味料を加えてスープを作り、冷やしておく。

器に麺、具材をのせて のスープをかける。お好みでコチュジャンをのせる。



《ワンポイントアドバイス》

スープは食べる时候にかけましょう。

一般的なコチュジャンの栄養成分値(100gあたり) エネルギー 10kcal たんぱく質 0.39g 食塩相当量 0.19g カリウム 33mg リン 6mg

有限会社オトコーポレーション

 0465-46-1210

〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16